



Bệnh do Vi rút Corona 2019 (COVID-19): Những Câu hỏi Thường Gặp Về Sức khỏe Tâm thần

Cập nhật ngày 9 tháng 10 năm 2020

Sự bùng phát của dịch bệnh COVID-19 có thể ảnh hưởng to lớn đến người dân và cộng đồng. Trong đại dịch thì việc cảm thấy sợ hãi, lo lắng, buồn bã và bất ổn là bình thường. Chúng tôi có các nguồn lực trực tuyến hỗ trợ cho quý vị. Vui lòng liên hệ nếu quý vị cần giúp đỡ.

Sau đây là thông tin về cách đối phó về sức khỏe tâm thần, sự căng thẳng và lo lắng trong thời gian này:

- [Sức khỏe Tâm thần, Sự Căng thẳng và Lo âu đối với mỗi Cá nhân \(tr.2\)](#)
- [Sức khỏe Tâm thần, Sự Căng thẳng và Lo âu đối với Cha Mẹ có Con Nhỏ \(tr.5\)](#)
- [Sức khỏe Tâm thần, Sự Căng thẳng và Lo âu đối với Thanh Thiếu Niên \(tr.9\)](#)
- [Sức khỏe Tâm thần, Sự Căng thẳng và Lo âu đối với Nhân viên Y tế \(tr.12\)](#)
- [Sức khỏe Tâm thần, Sự Căng thẳng và Lo âu đối với Người Cao tuổi và Người Khuyết tật \(tr.15\)](#)

Sức khỏe Tâm thần, Sự Căng thẳng và Lo âu đối với mỗi Cá nhân

Tôi nên làm gì với tình trạng sức khỏe tâm thần hiện tại của mình?

Những người bị bệnh tâm thần từ trước nên tiếp tục thực hiện kế hoạch điều trị của mình trong tình trạng khẩn cấp và theo dõi bất kỳ triệu chứng mới nào.

Có thể xem thông tin bổ sung tại trang web của Cơ quan Quản lý Lạm dụng Chất gây nghiện và Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần, <https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>.

Điều gì xảy ra nếu tôi cảm thấy lo lắng hoặc căng thẳng do COVID-19?

Mỗi người đều có phản ứng khác nhau với các tình huống căng thẳng. Tác động của cảm xúc trong tình huống khẩn cấp đối với một người có thể phụ thuộc vào tính cách, kinh nghiệm, hoàn cảnh kinh tế, xã hội của người đó và cộng đồng của họ cũng như các nguồn lực sẵn có tại địa phương. Người ta có thể cảm thấy căng thẳng hơn nếu họ cứ thấy các hình ảnh hoặc nghe các báo cáo lặp đi lặp lại về sự bùng phát đại dịch COVID-

19 trên phương tiện truyền thông.

Các phản ứng trong khi bùng phát dịch bệnh truyền nhiễm có thể bao gồm:

- Lo lắng và sợ hãi về tình trạng sức khỏe của chính mình và người thân
- Thay đổi giấc ngủ hoặc nề nếp ăn uống
- Khó ngủ hoặc khó tập trung
- Các vấn đề về sức khỏe mãn tính xấu đi
- Tăng tần suất sử dụng rượu, thuốc lá hoặc các loại thuốc khác

Trong đại dịch thì việc cảm thấy sợ hãi, lo lắng, buồn bã và bất ổn là bình thường. May mắn thay, nếu chủ động về sức khỏe tâm thần thì có thể giúp giữ cho cả tâm trí và thể chất của mình được mạnh mẽ hơn.

Tôi có thể làm gì để trợ giúp cho chính mình?

Tránh tiếp xúc quá nhiều với các phương tiện truyền thông nói về COVID-19. Tạm ngừng xem, đọc hoặc nghe tin tức mới. Chúng ta có thể sẽ khó chịu nếu cứ nghe đi nghe lại về cuộc khủng hoảng và thấy hình ảnh lặp lại nhiều lần.

Tìm cách thực hiện một số hoạt động khác mà quý vị yêu thích để trở lại cuộc sống bình thường. Khi đọc tin tức, hãy tránh các phương tiện truyền thông cố gắng cường điệu hoặc xoáy vào những thông tin không thể kiểm soát được. Thay vào đó, hãy chuyển sang các nguồn thông tin đáng tin cậy về cách tự bảo vệ mình.

Nhận biết những thông tin mà quý vị có thể kiểm soát. Chăm sóc cho cơ thể của mình. Hít thở sâu, co duỗi hoặc thiền, và tập thể dục. Giữ lập trường kiên định. Cố gắng ngủ thường xuyên và duy trì ăn uống lành mạnh. Khi gặp khủng hoảng, người ta thường bị gián đoạn cả về ăn lẫn ngủ, đồng thời điều rất quan trọng là phải cố gắng duy trì các thói quen lành mạnh và tránh các phương pháp như sử dụng ma túy hoặc rượu để xử lý căng thẳng.

Dành thời gian để thư giãn và tự nhắc nhở bản thân là cảm xúc mạnh sẽ hết dần. Chia sẻ quan ngại và cảm xúc của mình với bạn bè hoặc thành viên gia đình. Duy trì các mối quan hệ lành mạnh. Duy trì cảm giác hy vọng và suy nghĩ tích cực.

Duy trì kết nối. Ở yên tại nhà và tránh xa người khác không có nghĩa là hoàn toàn bị cô lập. Liên lạc với những người mà mình tin tưởng là một trong những cách tốt nhất để giảm bớt lo lắng, trầm cảm, cô đơn và buồn chán trong thời gian giãn cách và cách ly xã hội. Quý vị có thể kết nối với bạn bè, gia đình và những người khác qua điện thoại, email, tin nhắn văn bản và phương tiện truyền thông xã hội. Nói chuyện "trực tiếp" với bạn bè và người thân bằng Skype hoặc FaceTime.

Duy trì thực hiện đúng kỹ thuật kiểm soát bệnh truyền nhiễm như rửa tay và giãn cách xã hội.

Kiểm tra mức độ thực tế trong việc đánh giá tình hình của quý vị. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) đã liên tục chỉ rõ rằng đại đa số mọi người, ngay cả khi đã bị bệnh, sẽ không bị bệnh nặng. Tránh các phương tiện truyền thông gây ấn tượng mạnh

và xem các nguồn thông tin đáng tin cậy, chẳng hạn như CDC. Mạng xã hội không phải là nguồn thông tin uy tín.

Một số việc quý vị không thể kiểm soát là gì?

Tất cả những gì có thể làm là chú ý đến những vấn đề mà quý vị có thể kiểm soát như đã nêu ở trên. Lo lắng sẽ chỉ làm cho tình hình thêm trầm trọng.

Bệnh truyền nhiễm có khả năng lây lan qua mọi người theo những hình thức không thể đoán trước. Quý vị không thể làm gì với bệnh này. Nếu tuân thủ các biện pháp phòng ngừa, quý vị sẽ có ít khả năng bị bệnh hơn, nhưng không đảm bảo hoàn toàn không nhiễm bệnh.

Nếu có kế hoạch phòng ngừa thì có thể sẽ hữu ích. Nhưng sau khi lập kế hoạch, hãy tiếp tục và tập trung vào cuộc sống của mình thay vì cứ lo lắng về vi-rút này. Đừng cố kiểm soát phản ứng của những người khác. Lắng nghe và giúp mọi người thông qua các dữ kiện thực tế liên quan đến vi-rút, nhưng phải hiểu rằng nếu thôi phòng hoặc phủ nhận sự tồn tại của mối đe dọa là thật sự không hữu ích.

Gọi cho bác sĩ của mình nếu phản ứng căng thẳng ảnh hưởng đến các hoạt động hàng ngày của quý vị trong vài ngày liên tiếp.

Tôi có thể tìm thêm các nguồn lực ở đâu?

Đường dây Trợ giúp Khủng hoảng của Maryland:

Gọi 211 và bấm số 1, nhắn tin tới số 898-211 hoặc truy cập vào pressone.211md.org để biết thông tin hoặc để [trao đổi riêng tư](#) về các dịch vụ và chương trình tại địa phương.

Sức khỏe Tâm thần MD / MD Mind Health

Nhắn tin "MDMindHealth" tới số 898-211 để đăng ký nhận lời động viên, nhắc nhở và nguồn lực để duy trì kết nối.

Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần cho Người da đen

<https://blackmentalhealth.com>

Gọi 410-338-2642 hoặc gửi email theo địa chỉ info@blackmentalhealth.com

CDC: Sức khỏe Tâm thần và Đối phó với COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Chăm sóc Sức khỏe Cảm xúc của Quý vị:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: Các Dấu hiệu Cảnh báo và Yếu tố Nguy cơ gây Cảm xúc Căng thẳng:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Trung tâm Nghiên cứu về Căng thẳng do Chấn thương: Vi-rút Corona và Phản ứng khi Mới Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Tổ chức Phòng chống Tự sát Hoa Kỳ: Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần của Quý vị khi Đối mặt với Bất ổn

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: Các Chiến lược Giúp Trẻ em Đối phó Với Thảm họa:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: Lời khuyên về việc Giãn cách và Cách ly Xã hội

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Đối phó Với Căng thẳng Trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Chăm sóc Sức khỏe Hành vi của Quý vị: Lời khuyên về việc Giãn cách và Cách ly Xã hội Trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Nói chuyện với Trẻ em: Lời khuyên cho Người chăm sóc, Phụ huynh và Giáo viên trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

Đường dây Trợ giúp Căng thẳng do Thảm họa của SAMHSA cung cấp hoạt động tư vấn và hỗ trợ cho khủng hoảng 24/7, 365 ngày/năm cho những người bị căng thẳng cảm xúc liên quan đến thiên tai hoặc do con người gây ra. Đây là đường dây miễn phí, đa ngôn ngữ và bảo mật, sẵn sàng phục vụ cho tất cả cư dân Hoa Kỳ và các vùng lãnh thổ của Hoa Kỳ: 1-800-985-5990

Cuộc gọi Hoạt động Định kỳ của MDH

Cựu chiến binh của Maryland cũng có thể đăng ký vào Cuộc gọi Hoạt động Định kỳ (1-877-770-4801) -là chương trình cung cấp các cuộc gọi đăng ký thường xuyên và tạo cơ hội nói chuyện với người có thể hỗ trợ.

Sức khỏe Tâm thần, Sự Căng thẳng và Lo âu đối với Cha Mẹ có Con Nhỏ

Tôi có thể giúp con mình như thế nào?

Trẻ em phản ứng một phần với những gì chúng thấy được từ những người lớn xung quanh. Khi cha mẹ và người chăm sóc đối phó với COVID-19 một cách bình tĩnh và tự tin, thì tức là họ có thể hỗ trợ tốt nhất cho con mình. Các bậc cha mẹ có thể làm những người xung quanh yên tâm hơn, đặc biệt là trẻ em, nếu họ được chuẩn bị tốt hơn.

Không phải tất cả trẻ em đều phản ứng với căng thẳng theo cùng một cách. Một số hành vi liên quan đến căng thẳng phổ biến cần theo dõi ở trẻ em bao gồm:

- Khóc quá nhiều và cáu kỉnh
- Lặp lại các hành vi mà trẻ đã trải qua, như đi tiêu hoặc đi tiểu không tự chủ
- Quá lo lắng hoặc buồn bã
- Thói quen ăn và ngủ không lành mạnh
- Kích ứng và hành vi "ngoài kiểm soát"
- Thành tích học tập kém hoặc trốn làm bài tập
- Khó tập trung và khó chú ý
- Tránh các hoạt động yêu thích trước đây
- Đau đầu hoặc đau cơ thể không rõ nguyên nhân
- Sử dụng rượu, thuốc lá hoặc các loại thuốc khác

Có rất nhiều việc quý vị có thể làm để trợ giúp cho con mình:

Dành thời gian để nói chuyện với con mình về bệnh dịch COVID-19. Trả lời các câu hỏi và chia sẻ sự thật về bệnh dịch COVID-19 theo cách mà con mình có thể hiểu: [Không Lan truyền Tin đồn](#). Hạn chế cho con quý vị tiếp xúc với phương tiện truyền thông nói về COVID-19. Trẻ em có thể hiểu sai nội dung chúng nghe thấy và có thể sợ hãi với thông tin chúng không hiểu.

Trấn an con mình là chúng được an toàn. Cho trẻ biết nếu chúng buồn bã thì cũng không sao. Chia sẻ với trẻ cách quý vị đối phó với căng thẳng của chính mình để trẻ có thể học cách đối phó từ quý vị.

Giúp trẻ tìm ra những cách tích cực để thể hiện cảm xúc đáng lo ngại như sợ hãi và buồn bã. Mỗi trẻ đều có cách thể hiện cảm xúc riêng. Đôi khi tham gia vào một hoạt động sáng tạo, như chơi và vẽ, có thể tạo điều kiện cho quá trình này. Trẻ em sẽ cảm thấy yên tâm nếu chúng có thể biểu hiện và truyền đạt cảm xúc đáng lo ngại của mình trong một môi trường có tính chất hỗ trợ và an toàn.

Hãy giúp con mình cảm nhận được vấn đề này. Khi đã an toàn để đến trường học hoặc nơi chăm sóc trẻ em, thì hãy giúp trẻ trở lại hoạt động bình thường. Hãy làm gương; nghỉ ngơi, ngủ nhiều, tập thể dục và ăn uống đầy đủ. Kết nối với bạn bè và các thành viên gia đình đồng thời tin cậy vào hệ thống hỗ trợ xã hội của quý vị.

Hiệp hội Tâm thần học Trẻ em và Thanh Thiếu niên Hoa Kỳ có nhiều nguồn lực và thông tin về trẻ em và sự lo âu:

https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Anxiety_Disorder_Resource_Center/FAQ.aspx#anxietyfaq2

Hiệp hội Tâm thần học Trẻ em và Thanh Thiếu niên Hoa Kỳ có nhiều thông tin khác về cách nói chuyện với trẻ em về vi-rút corona (COVID-19):

https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID_19_Children.pdf

Tôi nên nói với con tôi về năm học 2020/21 như thế nào?

Giúp con quý vị thoải mái với năm học mới sắp tới bằng cách trò chuyện cởi mở và trung thực, hãy nhớ trấn an nỗi sợ và lo lắng của trẻ. Năm học này sẽ rất khác so với những năm trước do có đại dịch và các biện pháp cụ thể được áp dụng để hạn chế sự lây lan của bệnh dịch. Trò chuyện với con quý vị và giải thích các biện pháp an toàn đã được lên kế hoạch. Việc này có thể bao gồm đeo khẩu trang, bàn học đặt cách xa nhau, giáo viên tuân thủ quy định về giãn cách xã hội sáu feet (1,8 mét), ăn trưa trong lớp học thay vì đến căn-tin hoặc học từ xa đối với những trường thực hiện chương trình học trực tuyến. Trấn an con mình rằng các biện pháp an toàn được áp dụng là để giữ cho mọi người đều được an toàn và khỏe mạnh. Nhắc nhở các em những mặt tích cực của việc trở lại trường, như gặp lại bạn bè và giáo viên và tiếp tục học những điều mới mẻ.

Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh (CDC) có nhiều nguồn lực và thông tin chi tiết hơn về kế hoạch trở lại trường: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/parent-checklist.html>

Các con tôi có bị ảnh hưởng bởi sự căng thẳng và lo lắng của tôi không?

Có. Trẻ em đang tuổi "tìm tòi" và rất nhạy cảm với các tín hiệu cảm xúc từ cha mẹ và người chăm sóc của mình. Tuy nhiên, trẻ cảm thấy căng thẳng và lo lắng trong thời gian bất ổn này là hoàn toàn bình thường. Nếu quý vị bị bí bách với những cảm giác này, vui lòng tìm sự trợ giúp chuyên nghiệp thông qua nhà cung cấp dịch vụ y tế/sức khỏe hành vi được cấp phép. Điều quan trọng là cha mẹ, người chăm sóc và giáo viên phải kiểm soát cảm xúc của chính mình bằng cách giữ bình tĩnh, chú ý đến giọng điệu, lắng nghe (các) mối quan tâm của trẻ và trấn an trẻ về sự an toàn và sức khỏe của chúng.

Tôi có thể tìm thêm các nguồn lực ở đâu?

Đường dây Trợ giúp Khủng hoảng của Maryland:

Gọi 211 và bấm số 1, nhắn tin tới số 898-211 hoặc truy cập vào pressone.211md.org để biết thông tin hoặc để [trao đổi riêng tư](#) về các dịch vụ và chương trình tại địa phương.

Sơ đồ Phả hệ Maryland Đường dây Trợ giúp Nuôi dạy con 24/7: 1-800-243-7337

WHO Nuôi dạy con Khỏe mạnh trong thời gian COVID-19:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

CDC: Sức khỏe Tâm thần và Đối phó với COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Chăm sóc Sức khỏe Cảm xúc của Quý vị:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: Các Dấu hiệu Cảnh báo và Yếu tố Nguy cơ gây Cảm xúc Căng thẳng:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Hiệp hội những Nhà tâm lý Học đường Quốc gia: Giúp Trẻ em Đối phó Với những Thay đổi Do COVID-19

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>

Nguồn lực Đa Giới tính cho Thời kỳ Thách thức

<https://www.genderspectrum.org/blog/resources-for-challenging-times>

Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần cho Người da đen

<https://blackmentalhealth.com>

Gọi 410-338-2642 hoặc gửi email theo địa chỉ info@blackmentalhealth.com

Tổ chức Phòng chống Tự sát Hoa Kỳ: Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần của Quý vị khi Đối mặt với Bất ổn

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

Trung tâm Nghiên cứu về Căng thẳng do Chấn thương: Vi-rút Corona và Phản ứng khi Mới Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

CDC: Các Chiến lược Giúp Trẻ em Đối phó Với Thảm họa:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: Lời khuyên về việc Giãn cách và Cách ly Xã hội

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Đối phó Với Căng thẳng Trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Chăm sóc Sức khỏe Hành vi của Quý vị: Lời khuyên về việc Giãn cách, Cách ly và Cô lập Xã hội Trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Nói chuyện với Trẻ em: Lời khuyên cho Người chăm sóc, Phụ huynh và Giáo viên trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

Đường dây Trợ giúp Căng thẳng do Thảm họa của SAMHSA cung cấp hoạt động tư vấn và hỗ trợ cho khủng hoảng 24/7, 365 ngày/năm cho những người bị căng thẳng cảm xúc

liên quan đến thiên tai hoặc do con người gây ra. Đây là đường dây miễn phí, đa ngôn ngữ và bảo mật, sẵn sàng phục vụ cho tất cả cư dân Hoa Kỳ và các vùng lãnh thổ của Hoa Kỳ: 1-800-985-5990

Sức khỏe Tâm thần, Sự Căng thẳng và Lo âu đối với Thanh Thiếu Niên

Tôi nên làm gì với tình trạng sức khỏe tâm thần hiện tại của mình?

Những người bị bệnh tâm thần từ trước nên tiếp tục thực hiện kế hoạch điều trị của mình trong tình trạng khẩn cấp và theo dõi bất kỳ triệu chứng mới nào.

Có thể xem thông tin bổ sung tại trang web của Cơ quan Quản lý Lạm dụng Chất gây nghiện và Dịch vụ Sức khỏe Tâm thần, <https://www.samhsa.gov/disaster-preparedness>.

Mọi người đều lo lắng về đại dịch vi-rút corona, nhưng tất cả mọi người mà tôi biết đều khỏe mạnh. Tôi có cần phải lo lắng không?

Mỗi người đều có phản ứng khác nhau với các tình huống căng thẳng. Thanh thiếu niên và lớp trẻ thường cảm thấy vô tư trước mối nguy hiểm tiềm ẩn. Mặc dù điều này là bình thường và có thể giúp giảm bớt lo lắng, nhưng hãy đảm bảo quý vị phải thực hiện các bước để luôn khỏe mạnh.

Nhận biết người khác có thể đang che giấu sự lo lắng của họ theo nhiều cách. Một số người trở nên rất cáu kỉnh, tức giận và thậm chí động tay chân với những người khác. Quý vị có thể bị gián đoạn nếp ăn và ngủ. Đặc biệt là nếu xảy ra những điều đáng sợ khác, một số thanh niên có thể gặp ác mộng hoặc bị hoang loạn. Trong khi những người khác có thể tăng tần suất sử dụng rượu, thuốc lá và ma túy để thoát khỏi những bất ổn đang diễn ra.

Tôi có thể làm gì để giúp đối phó?

Hạn chế sử dụng màn hình. Hạn chế thời gian xem, đọc hoặc nghe tin tức mới. Tránh xem các bài đăng trên Instagram hoặc Snap của bạn bè về bệnh tật và COVID-19.

Giữ lập trường kiên định. Tập thể dục, thiền. Viết, vẽ trong nhật ký hoặc dùng âm nhạc để bày tỏ suy nghĩ và cảm xúc của mình. Làm những việc khiến quý vị cảm thấy tốt và cũng tốt cho mình.

Lên kế hoạch những việc có thể làm: đeo khẩu trang che mặt, rửa tay, mang theo khăn ướt hoặc các vật dụng khác khi đi đến nơi công cộng. Nhận biết rõ những việc quý vị có thể kiểm soát, như thực hiện vệ sinh sạch sẽ.

Liên lạc với bạn bè và gia đình của quý vị. Nếu có thể, hãy nói về cảm giác của quý vị. Nói về những điều tích cực - cười, đùa. Hãy nhớ ngủ đủ giấc và giữ thói quen trước khi có dịch COVID-19 càng nhiều càng tốt. Cho người khác biết nếu quý vị không thể thực

hiện các hoạt động thông thường vì lo lắng.

Duy trì kết nối. Ở yên tại nhà và tránh xa người khác không có nghĩa là hoàn toàn bị cô lập. Liên lạc với những người mà mình tin tưởng là một trong những cách tốt nhất để giảm bớt lo lắng, trầm cảm, cô đơn và buồn chán trong thời gian giãn cách và cách ly xã hội. Quý vị có thể kết nối với bạn bè, gia đình và những người khác qua điện thoại, email, tin nhắn văn bản và phương tiện truyền thông xã hội. Nói chuyện "trực tiếp" với bạn bè và người thân bằng Skype hoặc FaceTime.

Trường của tôi đóng cửa. Tôi nên làm gì bây giờ?

Giữ thói quen hàng ngày của mình. Ngay cả khi trường học không yêu cầu thì việc duy trì lịch trình hoạt động cho các ngày của mình sẽ giúp quý vị cảm thấy mọi việc đang được kiểm soát. Hoạt động hàng ngày mang lại cảm giác thoải mái. Lên lịch các cuộc gọi và trò chuyện video để giữ kết nối với bạn bè của mình. Quý vị cũng nên yêu cầu gia đình hoặc người hỗ trợ khác liên lạc với mình.

Tôi có thể tìm thêm các nguồn lực ở đâu?

Chúng tôi có các nguồn trực tuyến để trợ giúp quý vị trong thời gian khó khăn này. Hãy sử dụng những nguồn đó và yêu cầu giúp đỡ nếu cần.

Đường dây Trợ giúp Khủng hoảng của Maryland:

Gọi 211 và bấm số 1, nhắn tin tới số 898-211 hoặc truy cập vào pressone.211md.org để biết thông tin hoặc để [trao đổi riêng tư](#) về các dịch vụ và chương trình tại địa phương.

Sức khỏe Tâm thần MD / MD Mind Health

Nhắn tin "MDMindHealth" tới số 898-211 để đăng ký nhận lời động viên, nhắc nhở và nguồn lực để duy trì kết nối.

Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần cho Người da đen

<https://blackmentalhealth.com>

Gọi 410-338-2642 hoặc gửi email theo địa chỉ info@blackmentalhealth.com

CDC: Sức khỏe Tâm thần và Đối phó với COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Chăm sóc Sức khỏe Cảm xúc của Quý vị:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: Các Dấu hiệu Cảnh báo và Yếu tố Nguy cơ gây Cảm xúc Căng thẳng:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Trung tâm Nghiên cứu về Căng thẳng do Chấn thương: Vi-rút Corona và Phản ứng khi Mới Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging->

[infectious- disease-outbreaks-response](#)

Nguồn lực Đa Giới tính cho Thời kỳ Thách thức:

<https://www.genderspectrum.org/blog/resources-for-challenging-times>

Tổ chức Phòng chống Tự sát Hoa Kỳ: Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần của Quý vị khi Đối mặt với Bất ổn:

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: Các Chiến lược Giúp Trẻ em Đối phó Với Thảm họa:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: Lời khuyên về việc Giãn cách và Cách ly Xã hội

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Đối phó Với Căng thẳng Trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Chăm sóc Sức khỏe Hành vi của Quý vị: Lời khuyên về việc Giãn cách và Cách ly Xã hội Trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm <https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Nói chuyện với Trẻ em: Lời khuyên cho Người chăm sóc, Phụ huynh và Giáo viên trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

Đường dây Trợ giúp Căng thẳng do Thảm họa của SAMHSA cung cấp hoạt động tư vấn và hỗ trợ cho khủng hoảng 24/7, 365 ngày/năm cho những người bị căng thẳng cảm xúc liên quan đến thiên tai hoặc do con người gây ra. Đây là đường dây miễn phí, đa ngôn ngữ và bảo mật, sẵn sàng phục vụ cho tất cả cư dân Hoa Kỳ và các vùng lãnh thổ của Hoa Kỳ: 1-800-985-5990

Sức khỏe Tâm thần, Sự Căng thẳng và Lo âu đối với Nhân viên Y tế

Tôi cần biết những gì?

Là chuyên gia y tế, quý vị có thể cảm thấy bị quá tải. Là người làm việc với những người có khả năng bị bệnh, quý vị cũng có thể lo ngại về nguy cơ bị nhiễm bệnh. Quý vị cũng có thể lo lắng về an ninh tài chính của mình và gia đình trong trường hợp bị cách ly hoặc nhiễm bệnh.

Điều quan trọng là phải chăm sóc bản thân và giữ quan điểm cân bằng trong tình huống này. Có một số việc quý vị có thể kiểm soát, nhưng cũng có những việc quý vị không thể

làm gì khác. Điều khó khăn là tách biệt được những vấn đề này để quý vị có thể thực hiện các bước phù hợp để bảo vệ bản thân, nhưng cũng cần rũ bỏ những âu lo chỉ trực chờ gây khó khăn cho quý vị. Điều đó sẽ rất quan trọng để giúp khách hàng của mình tạo ra sự phân biệt tương tự.

Quan trọng là phải nhận thức rõ rằng nhân viên chăm sóc sức khỏe có thể bị sang chấn thứ phát do cảm xúc của họ liên quan đến các tình huống căng thẳng. Hãy tự kiểm tra chính mình, lưu ý nếu quý vị có bất kỳ triệu chứng lo lắng hoặc trầm cảm nào. Các triệu chứng này có thể bao gồm mất ngủ, mệt mỏi, khó chịu, trầm cảm, tức giận, óm, cảm giác tội lỗi và bồn chồn. Chúng tôi có sẵn các nguồn lực trực tuyến để giúp quý vị đối phó. Hãy sử dụng những nguồn lực đó nếu quý vị cần.

Hãy suy nghĩ về những gì cần thiết để giúp bản thân và những người mà quý vị đang giúp xử lý căng thẳng liên quan đến tình huống này - một số việc quý vị có thể kiểm soát là gì?

Phải chắc chắn là quý vị hiểu cách mà cơ quan của mình sẽ xử lý bệnh dịch. Hãy nhớ rằng phản ứng của quý vị với tình huống này có thể không giống với phản ứng của đồng nghiệp hoặc khách hàng của quý vị.

Mọi người đều có phản ứng khác nhau với các yếu tố gây căng thẳng, kể cả những điều do bệnh dịch này gây ra. Hãy tôn trọng cảm xúc của người khác.

Duy trì thực hiện đúng kỹ thuật kiểm soát bệnh truyền nhiễm như đeo khẩu trang, rửa tay và giãn cách xã hội.

Kiểm tra mức độ thực tế trong việc đánh giá tình hình của quý vị. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) đã liên tục chỉ rõ rằng đại đa số mọi người, ngay cả khi đã bị bệnh, sẽ không bị bệnh nặng. Tránh các phương tiện truyền thông gây ấn tượng mạnh và xem các nguồn thông tin đáng tin cậy, chẳng hạn như CDC. Mạng xã hội không phải là nguồn thông tin uy tín.

Giữ lập trường kiên định. Tập thể dục, thiền. Nói chuyện với bạn bè qua điện thoại. Cố gắng ngủ thường xuyên và ăn uống lành mạnh. Khi gặp khủng hoảng, người ta thường bị gián đoạn cả về ăn lẫn ngủ, đồng thời điều rất quan trọng là phải cố gắng duy trì các thói quen lành mạnh và tránh các phương pháp như sử dụng ma túy hoặc

rượu để xử lý căng thẳng.

Một số việc quý vị không thể kiểm soát là gì? Lo lắng sẽ chỉ làm cho tình hình thêm trầm trọng. Tất cả những gì có thể làm là chú ý đến những vấn đề mà quý vị có thể kiểm soát như đã nêu ở trên.

Bệnh truyền nhiễm có khả năng lây lan qua mọi người theo những hình thức không thể đoán trước. Quý vị không thể làm gì với bệnh này. Nếu tuân thủ các biện pháp phòng ngừa, quý vị sẽ có ít khả năng bị bệnh hơn, nhưng không đảm bảo hoàn toàn không nhiễm bệnh.

Nếu có kế hoạch phòng ngừa thì có thể sẽ hữu ích. Nhưng sau khi lập kế hoạch, hãy tiếp tục và tập trung vào cuộc sống của mình thay vì cứ lo lắng về vi-rút này. Đừng cố kiểm soát phản ứng của những người khác. Lắng nghe và giúp mọi người thông qua các dữ kiện thực tế liên quan đến vi-rút, nhưng phải hiểu rằng nếu thôi phòng hoặc phủ nhận sự tồn tại của mối đe dọa là thật sự không hữu ích.

Truy cập trang web của Trung tâm Nghiên cứu về Căng thẳng do Chấn thương về việc Duy trì Thể lực của Nhân viên Chăm sóc Sức khỏe trong đại dịch do Vi-rút Corona và các đợt Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm khác: <https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Tôi có thể tìm thêm các nguồn lực ở đâu?

Đường dây Trợ giúp Khủng hoảng của Maryland:

Gọi 211 và bấm số 1, nhấn tin tới số 898-211 hoặc truy cập vào pressone.211md.org để biết thông tin hoặc để [trao đổi riêng tư](#) về các dịch vụ và chương trình tại địa phương.

Sức khỏe Tâm thần MD / MD Mind Health

Nhấn tin "MDMindHealth" tới số 898-211 để đăng ký nhận lời động viên, nhắc nhở và nguồn lực để duy trì kết nối.

CDC: Sức khỏe Tâm thần và Đối phó với COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Chăm sóc Sức khỏe Cảm xúc của Quý vị:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

Hiệp hội Tâm thần Hoa Kỳ: Tác động Sức khỏe Tâm thần do COVID-19: Nguồn lực cho

Bác sĩ tâm thần: <https://www.psychiatry.org/news-room/apa-blogs/apa-blog/2020/03/covid-19-mental-health-im-pacts-resources-for-psychiatrists>

SAMHSA: Các Dấu hiệu Cảnh báo và Yếu tố Nguy cơ gây Cảm xúc Căng thẳng:

<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Trung tâm Nghiên cứu về Căng thẳng do Chấn thương: Vi-rút Corona và Phản ứng khi

Mới Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm:

<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Tổ chức Phòng chống Tụ sát Hoa Kỳ: Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần của Quý vị khi Đối mặt với Bất ổn:

<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần cho Người da đen

<https://blackmentalhealth.com>

Gọi 410-338-2642 hoặc gửi email theo địa chỉ info@blackmentalhealth.com

CDC: Các Chiến lược Giúp Trẻ em Đối phó Với Thảm họa:

<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: Lời khuyên về việc Giãn cách và Cách ly Xã hội

<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Đối phó Với Căng thẳng Trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Chăm sóc Sức khỏe Hành vi của Quý vị: Lời khuyên về việc Giãn cách và Cách ly Xã hội Trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm

<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Nói chuyện với Trẻ em: Lời khuyên cho Người chăm sóc, Phụ huynh và Giáo viên trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm

<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

Đường dây Trợ giúp Căng thẳng do Thảm họa của SAMHSA cung cấp hoạt động tư vấn và hỗ trợ cho khủng hoảng 24/7, 365 ngày/năm cho những người bị căng thẳng cảm xúc liên quan đến thiên tai hoặc do con người gây ra. Đây là đường dây miễn phí, đa ngôn ngữ và bảo mật, sẵn sàng phục vụ cho tất cả cư dân Hoa Kỳ và các vùng lãnh thổ của Hoa Kỳ: 1-800-985-5990

Cuộc gọi Hoạt động Định kỳ của MDH

Cựu chiến binh của Maryland cũng có thể đăng ký vào Cuộc gọi Hoạt động Định kỳ (1-877-770-4801) — là chương trình cung cấp các cuộc gọi đăng ký thường xuyên và tạo cơ hội nói chuyện với người có thể hỗ trợ.

Sức khỏe Tâm thần, Sự Căng thẳng và Lo âu đối với Người Cao tuổi và Người Khuyết tật

Các dấu hiệu cảnh báo và yếu tố nguy cơ mà người cao tuổi và người lớn bị khuyết tật có thể đang bị căng thẳng cảm xúc hoặc lo lắng là gì?

Người cao tuổi và người lớn bị khuyết tật chịu ảnh hưởng của đợt bùng phát dịch bệnh truyền nhiễm phải đối mặt với những thách thức khó khăn. Nhiều người cao tuổi đã phải nỗ lực để duy trì các mối quan hệ xã hội và các hoạt động có ý nghĩa vì họ có thể không có nhiều bạn bè và thành viên gia đình ở gần, họ không thể lái xe, con cái thì đã trưởng thành và có thể họ đã nghỉ hưu. Khi được yêu cầu hạn chế tiếp xúc với công chúng để giảm phơi nhiễm với COVID-19, thì họ có thể cảm thấy càng bị cô đơn và cô lập hơn.

Ngoài ra, nhiều người cao tuổi và người lớn bị khuyết tật lại phụ thuộc vào sự giúp đỡ của gia đình, bạn bè hoặc người chăm sóc có trả lương. Nỗi sợ không tiếp cận được sự chăm sóc này nếu người chăm sóc bị bệnh có thể gây căng thẳng và lo lắng.

Các dấu hiệu cảnh báo căng thẳng có thể bao gồm:

- Khó tập trung vào các hoạt động hàng ngày
- Mất hứng thú với các hoạt động hàng ngày
- Rên rỉ cau có, cáu gắt hoặc bùng phát cơn giận dữ
- Khó ăn
- Vấn đề về giấc ngủ, như khó ngủ, ngủ không sâu hoặc ngủ quá nhiều
- Tăng các triệu chứng căng thẳng về thể chất như đau đầu, đau dạ dày hoặc thao thức
- Tăng mệt mỏi
- Cảm giác tội lỗi, vô vọng hoặc bất lực

Người cao tuổi và người lớn bị khuyết tật có nguy cơ bị căng thẳng cảm xúc hoặc lo lắng nghiêm trọng nhiều nhất bao gồm những người có tiền sử:

- Trải qua các sang chấn khác, bao gồm bị tai nạn nghiêm trọng, lạm dụng, tấn công, tham gia chiến tranh hoặc cứu hộ
- Bệnh mãn tính hoặc rối loạn tâm lý
- Nghèo đói, vô gia cư hoặc phân biệt đối xử trong nhiều năm
- Người bị mất người thân hoặc bạn bè liên quan đến dịch bệnh truyền nhiễm
- Người thiếu ổn định về kinh tế và/hoặc hiểu biết tiếng Anh
- Người cao tuổi thiếu khả năng vận động hoặc độc lập
- Người cao tuổi phụ thuộc vào người khác để hỗ trợ hàng ngày

Người cao tuổi và người lớn bị khuyết tật có thể làm gì để giảm căng thẳng cảm xúc và lo lắng?

- Tránh tiếp xúc quá nhiều với các phương tiện truyền thông nói về COVID-19
- Chỉ tham vấn những nguồn hợp pháp, như Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh, để biết thông tin về COVID-19
- Tham gia vào các hoạt động mang lại sự thoải mái hoặc niềm vui
- Hít thở sâu, co duỗi hoặc thiền
- Cố gắng ăn các bữa ăn cân bằng, lành mạnh, tập thể dục thường xuyên, ngủ nhiều, tránh rượu và ma túy
- Dành thời gian để thư giãn và ghi nhớ rằng cảm xúc mạnh sẽ hết dần
- Chia sẻ quan ngại và cảm xúc của mình với bạn bè hoặc thành viên gia đình
- Gọi cho bác sĩ của mình nếu phản ứng căng thẳng ảnh hưởng đến các hoạt động hàng ngày của quý vị trong vài ngày liên tiếp
- Tránh đưa ra quyết định lớn trong cuộc đời

Đặc biệt lưu ý về những hành vi lường gạt liên quan đến COVID-19. Ủy ban Thương mại Liên bang đã xác định một số những người đó và đang đưa ra các lời khuyên để bảo vệ chính quý vị và những người khác: [Coronavirus Advice for Consumers](#).

Đường dây Trợ giúp Căng thẳng do Thảm họa của SAMHSA cung cấp hoạt động tư vấn và hỗ trợ cho khủng hoảng 24/7, 365 ngày/năm cho những người bị căng thẳng cảm xúc liên quan đến thiên tai hoặc do con người gây ra. Đây là đường dây miễn phí, đa ngôn ngữ và bảo mật, sẵn sàng phục vụ cho tất cả cư dân Hoa Kỳ và các vùng lãnh thổ của Hoa Kỳ: 1-800-985-5990

Tôi có thể tìm thêm các nguồn lực ở đâu?

Đường dây Trợ giúp Khủng hoảng của Maryland:

Gọi 211 và bấm số 1, nhấn tin tới số 898-211 hoặc truy cập vào pressone.211md.org để biết thông tin hoặc để [trao đổi riêng tư](#) về các dịch vụ và chương trình tại địa phương.

Sức khỏe Tâm thần MD / MD Mind Health

Nhấn tin "MDMindHealth" tới số 898-211 để đăng ký nhận lời động viên, nhắc nhở và nguồn lực để duy trì kết nối.

Hiệp hội Sức khỏe Tâm thần cho Người da đen

<https://blackmentalhealth.com>

Gọi 410-338-2642 hoặc gửi email theo địa chỉ info@blackmentalhealth.com

CDC: Sức khỏe Tâm thần và Đối phó với COVID-19:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/coping.html>

CDC: Chăm sóc Sức khỏe Cảm xúc của Quý vị:

<https://emergency.cdc.gov/coping/selfcare.asp>

SAMHSA: Các Dấu hiệu Cảnh báo và Yếu tố Nguy cơ gây Cảm xúc Căng thẳng:
<https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/warning-signs-risk-factors>

Trung tâm Nghiên cứu về Căng thẳng do Chấn thương: Vi-rút Corona và Phản ứng khi Mới Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm:
<https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/coronavirus-and-emerging-infectious-disease-outbreaks-response>

Tổ chức Phòng chống Tự sát Hoa Kỳ: Chăm sóc Sức khỏe Tâm thần của Quý vị khi Đối mặt với Bất ổn:
<https://afsp.org/story/taking-care-of-your-mental-health-in-the-face-of-uncertainty>

CDC: Các Chiến lược Giúp Trẻ em Đối phó Với Thảm họa:
<https://www.cdc.gov/childrenindisasters/helping-children-cope.html>

SAMHSA: Lời khuyên về việc Giãn cách và Cách ly Xã hội
<https://www.samhsa.gov/sites/default/files/tips-social-distancing-quarantine-isolation-031620.pdf>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Đối phó Với Căng thẳng Trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm: <https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Chăm sóc Sức khỏe Hành vi của Quý vị: Lời khuyên về việc Giãn cách và Cách ly Xã hội Trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm
<https://store.samhsa.gov/product/Taking-Care-of-Your-Behavioral-Health-During-an-Infectious-Disease-Outbreak/sma14-4894>

BẢNG DỮ LIỆU CỦA SAMHSA: Nói chuyện với Trẻ em: Lời khuyên cho Người chăm sóc, Phụ huynh và Giáo viên trong thời gian Bùng phát Bệnh Truyền nhiễm
<https://store.samhsa.gov/product/Talking-With-Children-Tips-for-Caregivers-Parents-and-Teachers-During-Infectious-Disease-Outbreaks/PEP20-01-01-006>

Đường dây Trợ giúp Căng thẳng do Thảm họa của SAMHSA cung cấp hoạt động tư vấn và hỗ trợ cho khủng hoảng 24/7, 365 ngày/năm cho những người bị căng thẳng cảm xúc liên quan đến thiên tai hoặc do con người gây ra. Đây là đường dây miễn phí, đa ngôn ngữ và bảo mật, sẵn sàng phục vụ cho tất cả cư dân Hoa Kỳ và các vùng lãnh thổ của Hoa Kỳ: 1-800-985-5990

Cuộc gọi Hoạt động Định kỳ của MDH
Cựu chiến binh của Maryland cũng có thể đăng ký vào Cuộc gọi Hoạt động Định kỳ (1-877-770-4801) — là chương trình cung cấp các cuộc gọi đăng ký thường xuyên và tạo cơ hội nói chuyện với người có thể hỗ trợ.